



Die Wichtigkeit der Grunderziehung für das Training der Biomechanik

September 2020

1



Einleitung



Quelle: Internet, Thellwell

2



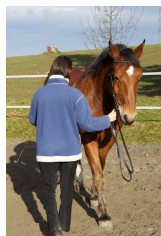
Einleitung



Quelle: iStockphoto.com

3

Harmonische Zusammenarbeit



4

In jeder Lebenslage



"... A GOOD ALL ROUNDER ..."

Quelle: Internet, TheHwell

5

Agenda



- Reitweisen übergreifend
- Grunderziehung im Umgang
- Grunderziehung in der Bodenarbeit
- Grunderziehung beim Longieren
- Grunderziehung beim Reiten
- Anforderungen an den Menschen
- Signale des Pferdes
- Allgemeiner Trainingsaufbau

6

Grunderziehung im Umgang: Berührung



- **Sich überall berühren lassen:**
 - Nicht nur „erdulden“
 - Im Interieur entspannt sein

7

Grunderziehung im Umgang: Berührung



- Aufbau:**
- Analyse Ist-Zustand via eine Effleurage -> beginnend am Widerrist / Schulter Bereich
 - Gesamten Körper abtasten -> wahrnehmen wo sich Pferd gerne berühren lässt und wo eher nicht
 - Das Aufnehmen der Hufe nicht vergessen

8

Grunderziehung im Umgang: Berührung



- Praxistipp „Problemzonen“:**
- Erfühlen ob man diese überhaupt berühren darf, sonst aus Distanz arbeiten
 - Hand an den Ort legen
 - Ruhig Atmen und zentrieren, nichts denken, weiches, freundliches Herz -> bei sich sein
 - Hand wegnehmen wenn sich Pferd im Aussen aber auch im Innen! entspannt hat

9

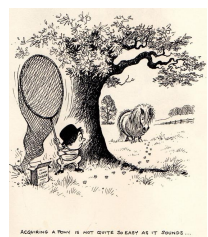
Grunderziehung im Umgang: Berührung  Gentle Balance
Sonja Bucher



Im Training Biomechanik Einfluss auf:
Akzeptanz jeglicher Hilfengebung!

10

Grunderziehung im Umgang: Sich einfangen lassen  Gentle Balance
Sonja Bucher



Sich nicht gut einfangen lassen....
-> **hat massiven Einfluss auf**
Übergänge, Anhalten, Stehen Bleiben
Praxistipp: Immer das ganze Bild sehen!
Probleme im Umgang nicht einfach sein lassen!

11

Grunderziehung im Umgang: Stehen  Gentle Balance
Sonja Bucher



Ruhiges, innerlich entspanntes! Stehen ist unabdingbar:

- Angebunden stehen bleiben können
- An der Hand ruhig stehen bleiben können
- Beim Longieren auf Distanz anhalten und stehen bleiben können
- Beim Aufsteigen stehen bleiben können!
- Beim Reiten Anhalten und Stehen bleiben können

12

Grunderziehung im Umgang: Stehen





Praxistipp:

- Beginn Basis an der Hand und angebunden
- Immer in einfachen Situationen mit ruhiger Umgebung beginnen
- Loben und entlassen beim ersten kleinen Ansatz
- Zeit langsam steigern
- Ablenkung langsam steigern // bewusstes Programm dafür!

13

Grunderziehung im Umgang: Stehen





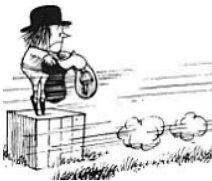
Im Training Biomechanik Einfluss auf:

- Konzentration
- Mentale Ruhe und Entspannung
- Durchlässigkeit, Losgelassenheit der Muskulatur
- Konstante, weiche Anlehnung
- Balance des Reiters

14

Grunderziehung im Umgang: Satteln und Zäumen



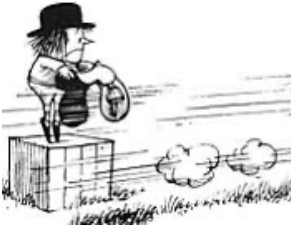


Praxistipp:

- Fühlt ein Pferd sich nicht wohl beim Satteln und Zäumen nehmen wir diese Verspannung (innerlich und äusserlich) in die Arbeit mit
- Gut auf die kleinen Signale v.a. auch bei routinierten Pferden achten
- Material regelmässig auf Passform kontrollieren:
 - Veränderungen in der Muskulatur, Skelett, Gewicht
 - Auch Pferde können ihre Vorlieben verändern wenn sie älter werden!

15

Grunderziehung im Umgang: Satteln und Zäumen  Gentle Balance
Sonja Bucher



Praxistipp:

- Einfluss Zustand Organe:
 - Leber -> beim Sattel auflegen, rechte Seite
 - Magen -> beim Sattel auflegen und gurten
 - Darm -> Gurt anlegen und anziehen

16

Grunderziehung im Umgang: Weichen  Gentle Balance
Sonja Bucher



Nachgiebiges Weichen können in alle Himmelsrichtungen

Nachgiebiges Weichen können aller Körperteile

Führt zu konstanter Anlehnung und bildet die Grundlage für Stellung, Biegung und Seitengänge

17

Grunderziehung im Umgang: Distanz halten  Gentle Balance
Sonja Bucher



- Distanz halten in jeder Situation
- Pferd ruhig und ohne grosse Hilfe / Druck von sich weg schicken können

Praxistipp:

- Für sich selber eine Distanz definieren und diese immer gleich handhaben

-> fördert die innere Ruhe und Klarheit / Sicherheit

18

Grunderziehung im Umgang: Zusammenfassung



- Sich überall berühren lassen -> Hilfengebung
- In allen Lebenslagen Stehen bleiben können -> Ruhe, Konzentration
- Entspanntes, zufriedenes Satteln & Zäumen -> mehr Losgelassenheit von Anfang an

19

Grunderziehung Bodenarbeit: Führtraining



- Flüssiges, fleissiges Vorwärts – immer gleich handhaben
- Auch in Alltagssituationen wie:
 - An den Putzplatz führen
 - Von der Weide führen

20

Grunderziehung Bodenarbeit: Führtraining



- Korrektes Halt
- Flüssiges Rückwärts
- Vorhand verschieben
- Hinterhand verschieben
- Seitwärts treten / Untertreten

21

Grunderziehung Bodenarbeit: Führtraining 



Praxistipp: Auch im Führtraining bereits darauf achten, dass das Pferd über den Rücken geht:

- Klares Bild im eigenen Körper
- Mit der Hand Triggerstellen aktivieren:
 - Gurtlage abstreichen
 - Effleurage Halsfaszie
 - Effleurage Fascia Thoracolumbalis
siehe hier Blogbeitrag mit Video:
<https://www.gentle-balance.ch/2020/09/04/verspannung-loesen-brust-lenden-faszie/>

22

Grunderziehung Bodenarbeit: Zusammenfassung Bodenarbeit 



Im Training Biomechanik Einfluss auf:

- Dynamisches, aktives Vorwärts -> vor dem Schenkel
- Reaktion auf feine treibende Hilfe
- Gute Hankenbeugung im Rückwärts
- Grundverständnis für eine Seitwärts Bewegung -> Grundlage für Seitengänge
- Über den Rücken gehen

23

Grunderziehung beim Longieren 

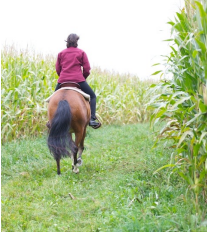


- Williges „an den Platz“ schicken
- Flüssige Seitenwechsel mit durchlässigem Weichen der Schulter
- Aktives Vorwärts auf feine Hilfen
- Ruhiges Stehen Bleiben auf Distanz
- Übergänge auf feine Hilfen

24

Grunderziehung beim Reiten





Das Pferd lehren auf feine Impulse zu reagieren:

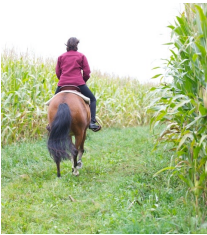
- Schenkelhilfe
- Zügelhilfe

Nur so ist ein biomechanisches Training möglich bei dem die Strukturen von Reiter und Pferd locker, durchlässig und dynamisch arbeiten können !

25

Grunderziehung beim Reiten





- Weicher Halt, stehen bleiben können
- Flüssiges, dynamisches Vorwärts
- Williges, flüssiges Rückwärts

26

Grunderziehung beim Reiten





- Vorhand bewegen
- Hinterhand bewegen
- Seitwärts Bewegung einzelne Tritte

27

Grunderziehung beim Reiten



Gentle Balance
Sonja Bucher



Praxistipp: Auch bei diesen einfachen Grundübungen bereits darauf achten, dass das Pferd den Brustkorb dabei schön angehoben hat!

28

Anforderungen an den Menschen



Gentle Balance
Sonja Bucher



- Das Verfeinern der Grunderziehung ist eine Lebensaufgabe!
- Beharrlichkeit und Beständigkeit
- Achtsamkeit auf die kleinen Dinge des Alltags
- Freundlichkeit
- Ruhe
- Klarheit

29

(B) Signale des Pferdes - Mimik



Gentle Balance
Sonja Bucher



Die wichtigsten Merkmale der Mimik für ein entspanntes Pferd:

- Entspannte, runde Nüstern
- Ohrenstellung nach vorne
- Augen ohne Falten oberhalb des Auges
- Lippen ohne Falten, nicht zusammengepresst
- Lockere Kaumuskulatur

Quelle: pferde.de

30

Beurteilung Mimik / Interieur



Quelle: istockphoto.com

31

Beurteilung Mimik / Interieur



32

Beurteilung Mimik / Interieur



33

Beurteilung Mimik / Interieur



34

Beurteilung Mimik / Interieur



35

Beurteilung Mimik / Interieur



Quelle: istockphoto.com

36

Signale des Pferdes - Körper



Die wichtigsten Merkmale des Körpers für ein entspanntes Pferd:

- Ruhige, tiefe Atmung
- Kopf, Hals in „Dehnungshaltung“
- Keine Verspannungszeichen der Muskulatur oder Faszien im Bereich:
 - Hals
 - Rücken
 - Bauch
 - Kruppe

37

Signale des Pferdes - Interieur



Ist der Mensch ruhig und zentriert, kann er im Herz das Interieur des Pferdes gut erfahren:

- Freude, Motivation - Depression
- Entspannung - Anspannung
- Ruhe – Erregtheit / Angst
- Sicherheit – Unsicherheit im Bezug auf Umgebung oder Verständnis der Aufgabe!

38

Allgemeiner Trainingsaufbau - Analyse



Praxistipp: Es lohnt sich immer, gerade auch bei routinierten Pferden, alle bisher genannten Punkte in Ruhe zu kontrollieren und eine Bestandesaufnahme zu machen.

Offene Punkte notieren

Achtsamkeit im Alltag -> kontinuierliche Verbesserung

39

Allgemeiner Trainingsaufbau



Eine klare Vorstellung haben was ich gerne haben möchte!

Die eigenen Handlungen am Boden immer wieder reflektieren!

Den eigenen Sitz auf die Umsetzung immer wieder überprüfen!

GRUNDERZIEHUNG IST EINE SACHE DES ALLTAGS!

40

Sie haben gelernt



Quelle: Internet, Thelwell

- Wie wichtig:
 - sich überall berühren lassen für die Akzeptanz der Hilfen ist
 - Ruhiges, auch längeres Stehen bleiben können ist
 - Überprüfen der Grunderziehung auch bei routinierten Pferden ist
 - Ständiges Beobachten von Mimik, Körperspannung und Interieur ist
- Die **eigene Achtsamkeit** für die Umsetzung der Grunderziehung ist

41
